

اهمیت خواب

بسیاری از دانش‌آموزان دبیرستانی خواب نامنظمی دارند. بیشتر دانش‌آموزان و والدین آن‌ها از منافع خواب آگاهی ندارند.

برخی از دانش‌آموزان گاه دچار خواب و کابوس‌های وحشتناک شبانه می‌شوند و برخی دچار اختلال خواب هستند. بسیاری از آنان نیز در طی روز دچار خواب

آلودگی و چرت‌های روزانه می‌شوند. این میزان در برخی از فصول سال مانند اوایل

پاییز، زمستان، فصل بهار، ایام روزه داری و امتحانات به شکل نگران‌کننده‌ای

افزایش می‌یابد. مشکلات خواب در برخی از اوقات سال به مانعی جدی برای

درس خواندن دانش‌آموزان (دختر و پسر) تبدیل می‌شود. بر اساس همین واقعیات

به این نتیجه رسیده‌ایم که امروزه آگاهی از مشکلات خواب و نظارت بر الگوهای

خواب، شاخصی برای پیشرفت تحصیلی به ویژه برای داوطلبان کنکور است.

اهمیت و فواید خواب

خواب نه فقط برای دانش‌آموزان، بلکه برای همه افراد، اهمیت فراوانی دارد که با

شمه‌ای از آن‌ها آشنا می‌شویم:

خواب و سلامت جسمی: برایونز و همکارانش (1996) معتقدند: «خواب سیستم

ایمنی بدن را تقویت می‌کند. کم‌خوابی مداوم مقاومت بدن را پایین می‌آورد و بدن

را در معرض انواع بیماری‌ها ناتوان می‌سازد.» تحقیقاتی از دانشگاه‌ها روآورد (2006)

نشان می‌دهد «میزان مرگ و میر افراد کم خواب 1.7 برابر و مرگ و میر ناشی از

بیماری‌های قلبی افراد بدخواب دو برابر دیگران است.»

امروزه ثابت شده است که خواب، انرژی از دست رفته سلول‌های بدن و مغز را

پس از یک دوره فعالیت روزانه ترمیم می‌کند؛ به عبارتی مدیریت خواب، مدیریت

انرژی انسان است. کم خوابی موجب خستگی و بی‌حالی زود هنگام و در صورت

استمرار، باعث فرسودگی می‌شود. اختلال خواب موجب بدخلقی، پایین آمدن

آستانه تحمل و عصیت افراد می‌شود.

خواب نقش انکارناپذیری در هوشیاری و هوش انسان دارد و طبیعی است که این

جنبه خواب برای دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد. همچنین خواب تأثیری شگفت

انگیز بر حافظه انسان دارد. دانشمندان با آزمایش‌های P.E.T.S نشان داده‌اند که

انتقال اطلاعات از حافظه‌ی کوتاه مدت در هیپوکمپوس (Hippocampus) به

حافظه بلندمدت‌تر در کورتکس (Cortex) مغز، در یکی از مراحل خواب

(R.E.M) به همراه حرکت مردمک‌های چشم انجام می‌شود. آزمایش‌های کارنی و

همکارانش (1994) نیز نشان می‌دهد که «اگر فردی را از خواب R.E.M محروم

کنند، نمی‌تواند آموخته‌های روز قبل خود را به خاطر آورد. به همین جهت، هر

اطلاعاتی را که فرد در طول روز به حافظه خود بسپارد، شب‌ها هنگام خواب تثبیت می‌شود و فردا بهتر فهمیده می‌شود و به یاد می‌آید.»

رابطه بین خواب و حافظه نشان می‌دهد که بسیاری از چیزهایی که می‌آموزیم، پس از 24 ساعت برای ذهن معنا پیدا می‌کند و بی‌جا نیست که توصیه می‌شود دانش‌آموزان درس‌های هر روز مدرسه و کلاس را در همان روز بخوانند و به خاطر همین رابطه لازم است 24 ساعت قبل از هر امتحان از خواندن و یادگیری مطالب جدید پرهیز کنند.

خواب به طور غیرمستقیم، قدرت تصمیم‌گیری (اراده) را تقویت می‌کند. کم‌خوابی یا خواب نامطلوب قدرت و سرعت تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد و موجب افزایش تردید و دودلی می‌شود.

بین نظم خواب و نظم سایر امور از جمله درس خواندن رابطه عجیب و معناداری وجود دارد. پژوهش‌نگارنده نشان می‌دهد که 99 درصد دانش‌آموزانی که به طور منظم و مستمر درس می‌خوانند، خواب منظم هم دارند. 84 درصد دانش‌آموزانی که نامنظم و نوسان‌دار درس می‌خوانند پیشرفت تحصیلی کم‌تری دارند. بنابراین به جرأت می‌توان گفت خواب منشأ نظم آدم‌ها است.

خواب مطلوب و کافی، نقش مؤثری در کنترل استرس و خشم هم دارد.

آزمایش‌های گوناگون نشان می‌دهد اگر اجازه حرکت مردمک‌های چشم در مرحله

R.E.M خواب از افراد گرفته شود، آن‌ها دچار اضطراب، استرس و خشم شدید و

در نهایت بیمار می‌شوند. ساز و کار این رابطه رازآلود هنوز مشخص نیست. افرادی

که اختلال خواب دارند، سیستم ایمنی و عصبی ضعیف‌تری دارند و در مقابل

فشارهای روانی و اضطراب، آستانه تحمل‌شان پایین‌تر است.

خواب و ظاهر فردی

خواب نشانه سلامتی است و کیفیت و مقدار آن به طور مستقیم در ظاهر و چهره

شما تأثیر می‌گذارد. افرادی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند، چشمان خیره و

چهره‌ای درهم دارند ولی با خواب کافی و عمیق، چشم‌ها پرفروغ، خطوط چهره

باز و آرام، صدا پرتین و صاف و ظاهر فرد سرزنده می‌شود.

برای خواب خود ارزش قائل شوید

شما همه هوشیاری و سرزندگی روزانه خود را مدیون خواب شبانه هستید. اگر

می‌خواهید فعال‌تر، شاداب‌تر و سالم‌تر باشید برای خوابتان ارزش قائل شوید و به

اندازه کافی بخوابید.

الگوی نامطلوب خواب دانش‌آموزان

الگوهای نامطلوبی برای خواب دانش‌آموزان وجود دارد. این الگوها از طریق یک

پژوهش دوساله بر روی 2510 دانش‌آموز دبیرستانی توسط نگارنده به دست آمده

اند. این الگوها عبارتند از: بی‌نظمی در خوابیدن و بیدار شدن، دیر خوابیدن، دیر

بیدار شدن، خواب طولانی میان روز، چرت و خواب آلودگی روزانه، اختلال

خواب در ایام روزه‌داری.

92 درصد از افراد مورد مطالعه، که همه دانش‌آموزان دبیرستانی بودند، ساعت

خواب و بیداری ثابت و منظمی نداشتند. همچنین بیش‌ترین بی‌نظمی مربوط به

دانش‌آموزانی است که به طور چرخشی (صبح و عصر) به مدرسه می‌روند تجربه

هم نشان می‌دهد که علاوه بر این گروه، بی‌نظمی خواب و بیداری در

فارغ‌التحصیلان پشت‌کنکوری نیز شایع است.

چه ساعتی باید خوابید؟

این که شب رأس چه ساعتی بخوابید، چندان اهمیت ندارد. فقط در تعیین زمان به

خواب رفتن باید دو چیز را در نظر داشت: اول آن که بر اساس نیازتان ساعت

خواب و بیداری خود را ثابت کنید، دوم آن که پیوستگی و طول زمان خواب را

رعایت کنید. برای مثال به هشت ساعت خواب متمرکز شبانه نیاز دارید و از سویی

اگر مجبورید ساعت 6 صبح به مدرسه بروید، باید زمان خوابیدن خود را ساعت

10 شب در نظر بگیرید که هم به اندازه کافی و هم به موقع خوابیده باشید. در این

قسمت به شما می‌گوییم که برای منظم کردن خواب و بیداری چه باید کرد؟

1- زمان خوابیدن خود را مشخص کنید و رأس آن ساعت به رختخواب بروید

اصلاً به این که شب قبل چه اندازه خوابیده‌اید، توجه نکنید. صبح هم رأس ساعت

معین بیدار شوید. سعی کنید از ساعت زنگ‌دار استفاده نکنید. شش هفته وقت لازم

است تا به این ساعت‌ها شرطی شوید و بتوانید خود به خود رأس زمان معینی

بخوابید و بیدار شوید.

2- به هیچ عنوان در شب‌های روزهای هفته و تعطیلات، تا دیروقت بیدار

نمانید و صبح تا دیروقت نخوابید. این کار نه تنها چرخه خواب شما را به هم

می‌ریزد، بلکه بر انگیزه و تمرکز شما نیز تأثیر منفی می‌گذارد و تلاش شما برای

منظم کردن ساعات خواب و بیداری‌تان را از بین می‌برد. اگر کمبود خواب ندارید

ولی می‌خواهید در روزهای تعطیل بیش‌تر استراحت کنید، به جای افزایش ساعات

خواب بهتر است با برنامه‌های شاد و انرژی‌زا خستگی‌تان را جبران کنید.

3- فعالیت‌ها و احساسات روزانه شما بر نظم خواب شب تأثیر می‌گذارد. به همین

دلیل در طول روز تا حد ممکن منظم کار کنید و مراقب احساسات خود باشید. از

کارها و افکار تنش‌زا دوری کنید تا بتوانید شب‌ها طبق موعد از قبل تعیین شده

بخوابید.

سندروم دیر خوابیدن

تا قبل از اختراع چراغ، فعالیت خواب و بیداری آدم‌ها وابسته به نور طبیعی بود، اما

پس از این اختراع گویی زمان جابه‌جا شد، آدم‌ها به ساعات بیداری خود افزودند

و زمان را تغییر دادند. امروزه نیز الگوی خواب بسیاری از جوانان، متفاوت از نسل

گذشته است. بیشتر جوانان برخلاف نسل‌های قبل که شب‌ها راحت و زود

می‌خوابیدند و سحرخیز بودند. شب‌ها دیرتر می‌خوابند و صبح‌ها دیرتر بیدار

می‌شوند. فشار تحصیلی، گرفتاری‌های روزمره افراد که با هم بودن‌ها و مهمانی‌ها را

به آخر شب رانده است، شهرهای 24 ساعته فعال و زنده، وجود شبکه‌هایی

تلویزیونی با برنامه‌های 24 ساعته و اینترنت، در شب بیداری جوانان مؤثر است.

همگی این‌ها می‌تواند در تغییر چرخه خواب جوانان مؤثر باشد.

پنج گروه از دانش‌آموزان

دیر خوابیدن در پنج گروه از دانش‌آموزان رایج است:

1- شب زیست‌ها: گروهی به طور ذاتی و طبیعی زندگی شبانه دارند. آن‌ها

شب‌ها فعال ترند، دیرتر می‌خوابند و دوست ندارند صبح‌ها زود بیدار شوند.

ساعات اولیه روز کج خلق و بی حوصله‌اند و شب‌ها سرزنده و سرحال. این افراد

معمولاً در کودکی هنگام مطالعه پتو روی سر خود می‌کشیدند و اگر دقت کنید،

می‌توانید الگوی دیر خوابیدن را در خانواده پدری یا مادری آن‌ها ردیابی کنید. این

افراد وراثتی شب زیستند. اگر شما جزء این دسته از آدم‌ها هستید و از وضعیت کار

و زندگی خود رضایت دارید، به برنامه خواب و بیداری وراثتی خود ادامه دهید. هر

چند شب زیستی برای فارغ التحصیلان دردی ایجاد نمی‌کند، اما برای مدرسه‌ای‌ها

مشکل‌ساز است. اگر شب زیست هستید ولی مجبورید ساعت 7 صبح در مدرسه

باشید، باید خود را با اوضاع سازگار کنید و پیشنهاد می‌کنیم که در طول روز از نور

آفتاب و شب‌ها از یوگا و موسیقی استفاده کنید تا بتوانید شب کمی زودتر بخوابید.

2- گروهی از دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی هستند؛ صبح‌ها با کسالت و خستگی

بیدار می‌شوند در طول روز سست و غیرفعال ولی شب‌ها فعال‌اند و تا دیروقت

بیدار می‌مانند. گروه کوچک‌تری از افراد افسرده هم صبح خیلی زود (نیمه خواب)

بیدار می‌شوند و دیگر خوابشان نمی‌برد و معمولاً دست به فعالیتی نمی‌زنند.

3- شمار زیادی از شما، به خاطر کارهای فردای مدرسه دچار استرس و اضطراب

می شوید. به همین دلیل دیر می خوابید و این دیر خوابیدن، فایده‌ای به حال تان ندارد. چون به اندازه‌ای که بیدار می مانید فعال نیستید.

4- گروهی از شما در ایام امتحانات، میزان خواب شبانه در خود را کم می کنید،

شب‌ها بیدار می مانید تا بهتر و بیشتر درس بخوانید. شاید در نظر اول این عادت خوب باشد و بتوانید در سکوت شب، با تمرکز بهتر درس بخوانید اما در عوض مجبورید صبح، سر وقت به مدرسه بروید و همین باعث کاهش خواب متمرکز

شبانه و ناقص شدن مراحل خواب می شود و به دنبال آن بازسازی بیولوژیکی بدن

ناقص می ماند. در این صورت صبح در کلاس سرحال و پر انرژی خواهید بود و

میان روز خسته خواهید شد، تمرکزتان در کلاس کم می شود و آخرین ساعات

کلاس برایتان سخت و طاقت فرسا می شود. برای جبران انرژی، به خواب طولانی

میان روز متوسل می شوید و در نتیجه چرخه خوابتان را به هم می زنید.

5- شیوه تربیتی خانواده‌ها، در الگوی خواب و بیداری نقش مهمی دارد. در

خانواده‌هایی که والدین، شیوه تربیتی سهل گیر و بی کفایتی دارند، بی نظمی و

شلختگی در روابط خانواده حاکم است. دیر خوابیدن و بی نظمی در خواب و

بیداری شایع تر است. نباید فراموش کرد که دیر خوابیدن هر یک از اعضای خانواده

علاوه بر موارد گفته شده، خواب منظم و استراحت سایر افراد را نیز مختل می‌کند.

سه توصیه بهبود خواب میان روز

استراحت و خواب میان روز همیشه مضر نیست. این خواب برای دانش‌آموزانی که بیماری تنگی عروق دارند، مستعد سردرد و میگرن هستند یا تا ساعت 3 یا 4 عصر در کلاس‌های درس شرکت می‌کنند، به صورت محدود و کنترل شده مفید است.

همان طور که قبلاً گفته شد خواب کوتاه به مدت 15 تا 45 دقیقه برای جبران

انرژی و شادابی مفید است ولی چرت زدن دیروقت یعنی از ساعت 4 عصر به بعد،

سالم نیست و به خواب شبانه شما لطمه می‌زند.

برای کاهش مدت زمان خواب طولانی میان روز سه روش زیر را پیشنهاد می‌کنیم

1- اگر به خواب میان روز عادت ندارید ولی به دلیل کمبود خواب میل دارید

وسط روز بخواهید، توصیه می‌کنیم در برابر این تمایل مقاومت کنید. چون میل به

خواب طی یک دوره 90 دقیقه‌ای روی می‌دهد، پس از این مدت خواب آلودگی

شما از بین می‌رود. هر چند ممکن است با نخوابیدن، تا شب احساس سرحالی

نداشته باشید و نتوانید ساعات بیش‌تری درس بخوانید. ولی در عوض شب زودتر

می‌خواهید و مانع جابه‌جایی چرخه خوابتان می‌شوید.

2- اگر عادت به خواب طولانی وسط روز دارید، پیشنهاد می‌کنیم هر 2 تا 3 روز

15 تا 30 دقیقه این خواب را کاهش دهید. برای بیدار شدن هم می‌توانید از یکی از

افراد خانواده کمک بگیرید. در مقابل همین اندازه به ساعات خواب شبانه خود

اضافه کنید تا بدنتان به شرایط جدید عادت کند.

3- اگر با روش‌های قبل نتوانستید میزان خواب میان روزتان را کنترل کنید،

دیگر با این خواب نجنبید. به نیاز بدنتان پاسخ دهید و به شکل کنترل شده

15 تا 45 دقیقه بخوابید. برای این خواب، به رختخواب نروید؛ پشت میز مطالعه،

سرتان را روی میز بگذارید یا در حالت آرمیده و نشسته در مبل بخوابید. در این

حالت بدن شما به خواب عمیق فرو نمی‌رود، اما همین چرت خستگی شما را رفع

می‌کند.

دلایل خواب آلودگی

1- خواب آلودگی ممکن است ناشی از پر خوابی باشد.

2- بیش‌تر مواقع، خواب آلودگی ناشی از کمبود خواب یا خواب زدگی است.



برای رفع آن بکوشید. کمی شجاع باشید. اگر لازم بود، یک روز درس خواندن را

تعطیل کنید و بی خوابی تان را جبران کنید. البته فراموش نکنید این روش را برای خواب آلودگی مزمَن به کار نبرید.

3- خواب آلودگی ممکن است ناشی از خستگی انباشته شده از کار زیاد باشد،

در این صورت خواب میان روز کوتاه به همراه خواب شبانه ی کافی و منظم آن را برطرف می سازد.

4- بی حوصلگی و افکار تنش‌زا، دلیل دیگری برای خواب آلودگی زیاد

روزانه است. بنابراین بیش از حد به خود سخت نگیرید.

سندروم دیر بیدار شدن

برای گروهی دیر بیدار شدن یک عادت است، ولی بیش‌تر ناشی از کمبود خواب،

افسردگی، بی رغبتی یا بی حوصلگی برای شروع یک روز تکراری و ناخوشایند است.

دیر بیدار شدن در دانش‌آموزانی که سابقه درسی خوبی ندارند و در زندگی

تحصیلی خود موفقیت‌های زیادی را تجربه نکرده اند، افرادی که در خانواده‌های از



هم پاشیده و بی نظم زندگی می کنند یا والدین آن ها شیوه تربیتی سهل گیر و بی کفایتی دارند و کنکوری های فارغ التحصیل که به مدرسه نمی روند رایج است.

چند پیشنهاد برای بیدار شدن به موقع

1- واضح ترین پیشنهاد آن است که شب ها تا دیر وقت بیدار نمانید. روان شناسی

پدر و مادر بزرگ ها می گوید: «خواب قبل از سرشب، مفیدتر از خواب بعد از نیمه شب است.»

2- همان طور که گفته شد در بدن هر فرد یک ساعت بیولوژیک وجود دارد که

بیداری را تنظیم می کند. شاید خنده دار به نظر برسد ولی یکی از روش های مؤثر

در به کار انداختن این ساعت آن است که شب، قبل از خواب به جلوی آینه بروید

چشم در چشم خود نگاه کنید و بگویید «صبح باید ساعت.... بیدار شوی. فردا یک

دنیا کار داری که باید انجام بدهی.» یا به بالش خود بگویید «بالش عزیز ساعت....

مرا بیدار کن.» بعد از مدتی، با تعجب متوجه می شوید که بالش قابل اعتمادتر از

ساعت زنگ دار است.

3- وقتی صبح بیدار شدید، به هیچ وجه نگویید «فقط 5 دقیقه دیگر» و دوباره

بخوابید. یادتان باشد با این پنج دقیقه ها ممکن است چند ساعت بخوابید.

4- اگر برای بیدار شدن از ساعت زنگ‌دار استفاده می‌کنید، آن را کمی دورتر از دسترس خود قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن آن از جای خود بلند شوید.

5- پس از بیداری، فوراً چراغ اتاق را روشن کنید تا ساعت بیولوژیک بدنتان که به نور حساس است سریع‌تر فعال شوید.

6- هر صبح ورزش کنید. ورزش صبحگاهی با ترشح آدرنالین، موجب از بین رفتن منگی و عدم هوشیاری و کسالت پس از بیدار شدن می‌شود.

7- یکی از راه‌های هوشیار شدن و دفع خواب آلودگی پس از بیداری استفاده از یوگا است. یکی از سوراخ‌های بینی خود را گرفته، نفس عمیق بکشید. سپس سوراخ دیگر را بگیرید و نفس را بیرون دهید. حالا با همان سوراخ بینی دوباره، نفس بگیرید و سوراخ دیگر را بگیرید و نفس را بیرون دهید این کار را تا بیداری و هوشیاری کامل ادامه دهید.

سحرخیزی

سحرخیزی به صورت معجزه‌آسایی، انجام کارهای روزانه را تسریع می‌کند.

بی جهت نیست که می گویند «سحرخیز باش تا کامروا باشی». اما هر زود بیدار شدنی هم الزاماً مفید نیست.

دو گروه سحرخیز وجود دارند:

1- عده‌ای با وجود آن که شب، خواب کافی ندارند، صبح خیلی زود بیدار می‌شوند. این گروه اوایل صبح سر حال‌اند ولی در طول روز بدخلق، کم دقت، بی حوصله و زودرنج‌اند. سحرخیزی آن‌ها می‌تواند ناشی از استرس یا بیماری‌هایی مانند کم‌خونی، ناراحتی قلبی، اختلال غده فوق کلیوی یا تیروئید باشد.

2- گروه دوم افرادی هستند که خوب و کافی خوابیده، صبح زود بیدار می‌شوند و آماده کار و درس خواندن هستند. سحرخیزی این افراد نشان از داشتن انرژی، شادابی و فعال بودن آن‌ها است. این افراد نباید به زور خود را وادار به خواب مجدد کنند.

متأسفانه از فراوانی این دو گروه دانش‌آموز سحرخیز آمار در دسترس نیست، اما واقعیت‌ها نشان می‌دهد که: تعداد دانش‌آموزان سحرخیز فعال رو به کاهش است